

ほけんだより7月

令和8年7月9日

7月号

野々市中学校 保健室

もうすぐ夏休み！「折れない心」は毎日の生活で育つ！～レジリエンスを高めよう～

7月になりました。1学期が終われば夏休みが始まります。いろんなことに挑戦し、頑張ったと思います。心や体は少し休めてほしいところですが、生活習慣はゆるめず規則正しい毎日を過ごしましょう。



レジリエンスとは、嫌なことや失敗、つらい出来事があっても、少しずつ立ち直る力のことです。レジリエンスが高いと、強い風が吹いても、しなる竹のように、心がポキンと折れずに耐えることができ、辛い出来事を乗り越えることができます。



レジリエンスが高い人は、

- ★ 失敗しても「次はこうしてみよう」と考えられる
 - ★ 友達とケンカをしても仲直りできる
 - ★ 周りの意見を取り入れて成長できる
- など、困ったときに前向きな行動を選ぶようになります。



レジリエンスを高める6つの方法

レジリエンスとは、つらいことや失敗があっても、しなやかに乗り越え、回復する力のことです。

1 よく眠って、心と体を休ませる



睡眠は、疲れた心と体を回復させてくれます。夜ふかしをやめて、毎日しっかり眠りましょう。

2 小さな「できた!」を見つける



どんなに小さなことでもOK！
自分をほめることで、自信がつけます。

3 気持ちを上手に伝える



自分の気持ちを「I(アイ)メッセージ」で伝えよう。
相手の話も、最後までしっかり聞こう。

4 考え方のバリエーションを増やす



一つの考えにこだわらず、いろいろな見方を持つことで、気持ちが楽になります。

5 信頼できる人に相談する



一人で抱えこまず、家族や友達、先生など、信頼できる人に話してみましょう。

6 体を動かして、気分転換する



運動は、ストレスをやわらげ、気持ちを前向きにしてくれます。好きな運動を見つけよう！

♡ うまくいかない日があっても大丈夫。大切なのは、「あきらめずに、またやってみること」です。
あなたの中には、乗り越える力がちゃんとあります！





夜のスマホは 心にも脳にもブレーキ



つつい
夜ふかしに
なっちゃう...

寝る直前までスマホを見ると、脳や心が休まず、
睡眠の質が下がってしまいます。

いろいろな研究でも、就寝前の画面利用を控えることが
勧められています。

なぜよくないの？

画面から出る強い光(ブルーライト)や、
動画・SNSなどによる脳への刺激が、
眠りをつかさどる「メラトニン」という
ホルモンの働きを弱めてしまうからです。

STOP!



寝る直前のスマホがよくない理由

寝つきが
悪くなる



眠りが
浅くなる



イライラ
しやすくなる



気持ちの切り替えが
難しくなる



★ 今日からチャレンジ!

寝る30～60分前には
スマホをお休み



ストレッチや読書、
音楽でリラックス



ぬるめのお風呂に入る、部屋の明かりを落とすのも効果的です。

ぐっすり眠れると...

✓ 気持ちが安定する



✓ 集中力アップ



✓ イライラしにくい



✓ 立ち直る力
(レジリエンス)も
高まりやすくなる



心と体をしっかり休めて、
毎日を元気に過ごそう!

「夜のスマホ、ちょっとお休み」を習慣にするだけで、
睡眠の質がぐっとよくなります。
自分の未来のために、今日からできることを始めてみよう!



夏の活動、熱中症に気を付けて!

熱中症を疑う症状がでたら、すぐ大人に言いましょう!

- 冷房のきいた室内へ移動し休む
- 体を冷やし、風を送る
(首・脇・足の付け根がポイント)
- 水分と塩分をとる

軽症

めまい
こむら返り
手足のしびれ

中等症

頭痛
吐き気



のどがかわく前に
水分や塩分を定期的にとる



体育館はドアや窓を開けて
風通しをよくしておく



体調がよくないときには
無理をせずに休む